



www.comocuore.org
www.atuttocuore.org



COMOCUORE Onlus
ASSOCIAZIONE
GIANMARIO BERETTA
PER LA LOTTA
CONTRO L'INFARTO

ANNO XXV
N. 2 - SETTEMBRE 2016

INFORMA

L'editoriale

Anche quest'anno la **Giornata Mondiale per il Cuore** che si celebrerà in Italia e nel mondo il 29 settembre prossimo vuole ricordare l'importanza dei principali **fattori di rischio coronarici** e degli **stili di vita** nella prevenzione delle malattie cardio-cerebrovascolari degenerative, quelle legate all'aterosclerosi (infarto, ictus, aneurismi). È una occasione importante per far sentire la voce di tutti noi che da anni combattiamo questa battaglia, ricordando che ogni cittadino può essere responsabile della salute del proprio cuore, l'attenzione deve essere quotidiana per tutti i giorni dell'anno naturalmente con il sostegno delle istituzioni che devono fornire le indicazioni corrette per raggiungere l'obiettivo che rimane il già citato **25x25, vale a dire l'abbattimento del 25% della mortalità entro il 2025.**

Controllare i propri livelli di colesterolo, della glicemia, dei trigliceridi, della pressione arteriosa, con una particolare attenzione al diabete, al sovrappeso e all'obesità, all'alimentazione, alla sedentarietà, allo stress e all'influenza (vaccinarsi), può contribuire al raggiungimento dell'obiettivo. Come potrete vedere dalle pagine seguenti **Comocuore sarà in campo** anche quest'anno con alcune manifestazioni sportive, culturali e di controllo dei fattori di rischio con "porte aperte in sede". Ci auguriamo che il messaggio venga accolto positivamente dalla popolazione, in un momento in cui pare che la cultura scientifica medica della comunità sia messa a dura prova: si pensi alla polemica sui vaccini,

imputati di effetti negativi e spesso rifiutati anche su suggerimento di alcuni medici con grave rischio per la comunità (si vuole tornare all'epoca delle epidemie di difterite, poliomelite, morbillo con gli esiti che conosciamo?), oppure alla volontà di alcuni di introdurre la dieta vegana nelle scuole primarie e negli asili, dieta che,

come abbiamo potuto vedere da alcuni episodi riportati dalla cronaca, può essere fortemente dannosa in un organismo in fase di sviluppo che ha invece necessità di un'alimentazione equilibrata. Fortunatamente vi sono disposizioni ministeriali che obbligano alla **certificazione di avvenuta vaccinazione per l'ammissione alla scuola** e precise indicazioni sulle diete scolastiche. Per quanto riguarda le vaccinazioni voglio ricordare che l'influenza rappresenta ormai un dimostrato fattore di rischio per eventi coronarici per l'infiammazione che

può colpire i vasi. Sottoporsi alla vaccinazione stagionale per **l'influenza** diventa quindi un obbligo per tutte le persone di una certa età e soprattutto per quelli che già sono portatori di una cardiopatia.

Oggi la medicina si esercita sulla base di ampi studi scientifici, ogni atto medico riconosce una solida piattaforma scientifica (medicina basata sulle evidenze). A queste regole non sfugge la **prevenzione** che può contare su numerosissimi studi che ne dimostrano la validità nel contenimento delle patologie cardiovascolari, ma anche dei tumori, indossiamo quindi questi benedetti stili di vita per una vita migliore.

Giovanni Ferrari





cuore. e curiosità

GLI ALIMENTI CHE "ALLUNGANO" LA VITA

Oli come l'extravergine d'oliva, frutta secca, semi come quelli di lino o di girasole, e pesce come il salmone: ecco alcuni degli alimenti che «allungano la vita» e migliorano la salute grazie al loro elevato contenuto in «grassi insaturi» anche se è bene che la dieta sia sempre completa e bilanciata e non ci si fossilizzi su pochi alimenti. Sostanziosi consumi di grassi insaturi sono risultati associati a una riduzione dell'11-19% della mortalità per tutte le cause. Il risultato è emerso da una ricerca condotta negli Stati senza precedenti per ampiezza e durata (oltre 126 mila persone coinvolte il cui stato di salute è stato monitorato per 32 anni), e i risultati sono pubblicati sulla rivista JAMA Internal Medicine. Condotta presso i prestigiosi Harvard Chan School e Brigham and Women's Hospital, lo studio rappresenta ad oggi l'analisi più dettagliata e robusta su come i diversi grassi alimentari influenzino la salute.

La ricerca suggerisce che sostituire i grassi saturi come il lardo, il burro, i grassi della carne rossa con quelli di tipo vegetale - ad esempio olio d'oliva, olio di semi, olio di soia - può portare a notevoli benefici per la salute. Viceversa, per ogni aumento del 2% dei grassi trans (ad esempio presenti in margarine, brioche, snack dolci, salatini, patate fritte surgelate, dadi, alimenti da fast-food) porta a un aumento del 16% del rischio di morire prematuramente.

Da Corriere Salute

MOZART E STRAUSS FANNO BENE, GLI ABBA NO

La musica classica potrebbe fare bene al cuore. Ascoltare Mozart e Strauss sarebbe, infatti, in grado di ridurre la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca. Lo sostengono, in uno studio pubblicato sulla rivista Deutsches ärzteblatt international, i ricercatori della Ruhr Universität di Bochum (Germania). Secondo gli esperti, le canzoni degli Abba sarebbero invece nemiche del relax. Nel corso della ricerca, gli autori hanno coinvolto 120 persone. A 60 partecipanti hanno chiesto di ascoltare musica per 25 minuti, mentre agli altri 60 di riposare in silenzio. I soggetti incaricati di sentire i brani musicali sono stati suddivisi in tre ulteriori gruppi: il primo era incaricato di ascoltare la sinfonia n. 40 di Mozart, il secondo alcuni brani di Johann Strauss e l'ultimo una compilation di canzoni degli Abba. I ricercatori hanno misurato la pressione, il bat-

tito cardiaco e il livello di cortisolo - il cosiddetto "ormone dello stress" - a tutti i partecipanti. Al termine dell'esperimento, hanno scoperto che sentire la musica, indipendentemente dal brano sentito, determinava un abbassamento del livello di cortisolo, soprattutto nelle donne. Tuttavia, quando si trattava di battito cardiaco e pressione sanguigna, il tipo di musica ascoltato faceva la differenza.

È, infatti, emerso che la sinfonia di Mozart era la più benefica per il cuore; al secondo posto si trovavano i brani di Strauss, che provocavano un calo della pressione massima. Nessun effetto sostanziale, invece, è stato osservato con le canzoni del gruppo pop. Al contrario, la musica degli Abba stimolava una maggiore attivazione cerebrale, rendendo difficile rilassarsi.

Nadia Comerci

"VACCINO" CONTRO LE UOVA

O meglio sarebbe più esatto dire a favore delle uova, delle *eggs and bacon* così buone, e del loro colesterolo, quel "cattivo" LDL, che con i nuovi ritrovati passerebbe per il fegato protetto e incapace di provocare alcun danno alle nostre arterie. Tutto ciò lo stanno realizzando gli esegeti del nostro metabolismo "pericoloso" promuovendo l'azione bloccante di una proteina dal nome boemo, perché non lascia spazio alle vocali, la PCSK9. Contro la quale essi stanno sperimentando una sostanza altrettanto involuta, l'evolocumab, che si comporta come un anticorpo garantendo l'attività di quei recettori delle cellule epatiche capaci di rimuovere il colesterolo LDL dal sangue. E vengo alle conclusioni della ricerca, già in fase avanzata, secondo le quali queste nuove sostanze, utilizzabili solo con iniezioni quindicinali o mensili, sono in grado di abbassare il colesterolo "cattivo" del 61% e anche di diminuire i suoi effetti cardiovascolari a distanza (angina, infarto, mortalità, ictus e necessità di interventi sulle coronarie), al pari di quello che si è ottenuto da anni con le statine. E mentre gli studiosi stanno cercando di ottenere un anticorpo ancora più efficace, che raggiunga percentuali vicine al 100%, le società scientifiche americane hanno già promosso uno studio multicentrico che utilizzerà l'evolocumab in oltre 20.000 pazienti e con la severità del doppio cieco e del placebo. Quanta fatica per non volersi mettere a dieta e alzare il lato B dalla poltrona!

Da Cuore&Salute - E.P.

Il Cuore a scuola: dopo le vacanze riprende lo screening

Prosegue con successo la campagna di Comocuore "Il cuore a scuola", ovvero lo studio elettrocardiografico nei bambini delle scuole elementari della città di Como e provincia per la ricerca di cardiopatie misconosciute e in particolare delle sindromi del "QT lungo" e di "Brugada", responsabili delle così dette "morti improvvise" da arresto cardiaco in età giovanile. Altre scuole primarie hanno partecipato al nostro progetto (scuole di Moltrasio, Laglio, San Fermo, Cavallasca) e il numero totale dei bambini sottoposti a screening con elettrocardiogramma (Ecg) e prima visita cardiologica si avvicina a quota 3000, per l'esattezza 2947.

Come già in precedenza gli accertamenti sono stati eseguiti nella scuola frequentata dai bambini e in nessun caso sono emerse rifiuti o resistenze da parte loro, anzi hanno vissuto come un gioco collettivo l'esame stesso. Preziosa la collaborazione da parte del personale della scuola stessa.

Sempre secondo il nostro protocollo in caso di riscontro dubbio o sospetto per anomalia cardiaca, si è consigliato alla famiglia di proseguire le indagini di secondo livello, presso la sede dell'Associazione o presso Centri di Cardiologia pediatrica specifici.

Abbiamo comunicato i dati ottenuti sino al 30 maggio 2016 alla comunità scientifica cardiologica Italiana (ANMCO) che si è riunita a congresso dal 31 maggio al 3 giugno 2016 a Rimini. La comunicazione è stata ritenuta molto interessante e i dati emersi sono stati oggetto di costruttivo dibattito. Molte le richieste di informazioni e di collaborazione al progetto da parte di associazioni di cardiologia di altre Regioni. Infine la comunicazione ha avuto un posto d'onore nel giornale di aggiornamento scientifico Cardiolink che ha riportato i dati più interessanti emersi dal congresso ANMCO 2016.

Il lavoro riprenderà con il prossimo ottobre dopo la riapertura delle scuole. Stiamo valutando la possibilità di sottoporre nella scuola stessa a ecocardiogramma i bambini con Ecg anomali e possibile cardiopatia, realizzando un'ulteriore selezione dei bambini da indirizzare ad accertamenti presso i centri cardiologici da noi indicati.

In linea con dati della letteratura, abbiamo riscontrato anomalie Ecg nel 10% degli Ecg eseguiti e patologie cardiache significative necessitanti di specifica terapia in 3 casi (1 difetto interatriale operato, 1 difetto interatriale da correggere nel follow up, 2 ablazioni di aritmie TPSV, 1 studio elettrofisiologico invasivo). Con la lettura automatica dell'Ecg, la diagnosi più frequente in età scolare, è stata quella di "ipertrofia ventricolare dx e/o ipertrofia v.sn", in genere per criteri di voltaggio, non sempre però confermate dalla lettura diretta del cardiologo.

3
Negli Ecg ritenuti "anomali" o sospetti tali, rispetto ai parametri della età pediatrica, l'esame ecocardiografico è dirimente per la discriminazione della normalità dalla patologia e nella nostra esperienza è stato necessario nel 12% degli Ecg eseguiti.

Lo screening Ecg gratuito nella popolazione scolastica 6-10 anni è un intervento semplice, non invasivo, esente da impatti negativi sul bambino e sulla famiglia ed è da considerare di grande utilità per la vita del bambino stesso e della comunità.

Nel nostro Paese non è previsto uno screening Ecg obbligatorio sulla popolazione neonatale e pediatrica. Come già discusso e dimostrato nella letteratura medica l'Ecg, al pari di altri controlli dell'età pediatrica, deve essere inserito fra i controlli obbligatori di tale periodo di crescita.

Santino Zerboni

LE SCUOLE MONITORATE SINO A QUESTO MOMENTO

Scuola **F. Corridoni**

Scuola **Tavernola**

Scuola **Como Lora**

Scuola **Lipomo**

Scuola **A. Vacchi**

Scuola **S. Gobbi**

Scuola **Albate**

Scuola **Kolbe**

Scuola **Picchi**

Scuola **C. Battisti**

Scuola **N. Sauro**

Scuola **S. D'Immè**

Scuola **Venini**

Scuola **Massina**

Scuola **Ponte Chiasso**

Scuola **Sagnino**

Scuola **Breccia**

Scuola **Campione d'Italia**

Scuola **Cernobbio**

Scuola **Campo Solare**

Scuola **Maslianico**

Scuola **Moltrasio**

Scuola **Laglio**

Scuola **via Brambilla**

Scuola **Prestino**

Scuola **San Fermo**

Scuola **Cavallasca**

TOTALE: 2947 bambini sottoposti a Ecg

giornata mondiale per il cuore

La Giornata Mondiale per il Cuore-GMC si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre 2016. È una occasione importante per far sentire la nostra voce! Tutti i cittadini possono partecipare attivamente alla più grande battaglia contro le malattie cardiovascolari.

Quest'anno la GMC 2016 darà particolare attenzione al tema della responsabilità individuale del cittadino a mantenere in salute il proprio cuore. La celebrazione della GMC vuole essere un percorso continuato e deve essere aiutato dalle istituzioni non per un solo giorno, ma per 365 giorni l'anno e per tutta la vita delle persone.

Anche l'Italia aderisce all'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che con l'obiettivo "25 by 25" invita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e il diabete. La prevenzione, la cura della malattie cardiovascolari e la salute del cuore e dei vasi rimangono ancora una volta al centro dei programmi sanitari sia a livello mondiale che nazionale poiché, purtroppo, queste patologie sono ancora la prima causa di morte.

Comocuore con il patrocinio del Comune di Como, aderendo come sempre all'iniziativa, ha messo in cantiere un carnet di iniziative destinate a tutta la popolazione che prevede sabato 24 settembre l'apertura della settimana dedicata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

SABATO 24 SETTEMBRE 15.00 – 18.00

PASSEGGIATA ALL'EREMO DI SAN DONATO

Anche quest'anno torna "Il cuore in salita" che consiste in una prova dell'efficienza del cuore. Nelle scorse edizioni le valutazioni si erano svolte presso il Monumento ai Caduti (salita alla terrazza), la Canottieri Lario (prova da sforzo al remo ergometro) e la Piscina Sinigaglia (prova da sforzo a nuoto), il Faro Voltiano (con visita al medesimo), il Baradello (con passeggiata e visita al Castello).

Quest'anno, invece, si è pensato alla passeggiata di San Donato, la camminata che da Como porta a Brunate, con visita all'Eremo di San Donato. Qui, in partenza e in arrivo, i medici di Comocuore insieme alle infermiere volontarie della Croce



Rossa Italiana e a una rappresentanza della medicina sportiva, misureranno la frequenza cardiaca dei partecipanti e il grado di ossigenazione del sangue per valutarne le condizioni fisiche generali.

Ci si ritroverà a Porta Torre verso le 14, qui ci saranno delle navette che ci accompagneranno all'incrocio tra via Grossi e via Crispi, dove ha inizio la salita San Donato (oppure direttamente a Garzola Superiore per chi non se la sente di compiere l'intero cammino): questa sarà l'occasione propizia per riscoprire l'omonimo Eremo, uno dei più significativi simboli francescani del Comasco, che racchiude oltre sette secoli di storia ed è stato recentemente restaurato.

La Via delle Scalette

Si camminerà lungo la salita San Donato, mulattiera costruita «nel memorando anno 1817 per sollevare dallo stento la popolazione lavoratrice», come ebbe a scrivere il bibliotecario Francesco Fossati nel 1889. In origine era interamente composta da gradoni selciati e per questo era nota come "Via delle Scalette". Oggi le scalette sono andate in parte perdute, ma la salita San Donato mantiene il fascino di quando la percorrevano le ragazze brunatesi con le gerle in spalla, per portare i prodotti agricoli ai mercati della città.

L'eremo di San Donato

Dopo circa mezz'ora di cammino lungo la Via delle Scalette si incontra l'Eremo di San Donato. Un cartello del Touring Club Italiano ci informa che ci troviamo a 453 metri sul livello del

COMOCUORE 22^A EDIZIONE IN BICICLETTA

DOMENICA
25 SETTEMBRE 2016
COMO Piazza Cavour

PERCORSO CICLOTURISTICO 16 KM
Ritrovo: 9.00 - Partenza: 9.15 - Memorial "Gino Ricci" -

PERCORSO PER BAMBINI 3KM
Ritrovo: 9.00 - Partenza: 9.15

GARA CICLISTICA ACSI
Ritrovo: 7.30 - Partenza: 8.15
Junior - Senior - Veterani 2,9 km
da ripetere 20 volte
3^o Trofeo Città di Como
Memorial "Gianni Mazzola"

A TUTTI GLI ISCRITTI UNA MAGLIETTA
E ALTRI GADGET

QUOTA PARTECIPAZIONE
ADULTI € 10,00
BAMBINI GRATUITO FINO A 14 ANNI
€ 5,00 DA 15 ANNI A 17 ANNI

ISCRIZIONE E INFO PERCORSO
COMOCUORE Via Rovati 8 | COMO TEL. +39 032278982
info@comocuore.org | www.comocuore.org

ISCRIZIONI INFO E GARA
Associazione sportiva dilettantistica VEROCA
TEL. +39 0322703852
www.veroca@gmail.com | www.asdveroca.it



mare e offre un utile riassunto della storia, assai antica, dell'ex convento: «Le prime vestigia, come la torre di segnalazione, risalgono al VII secolo. Dal 1453 fu un romitorio dei frati del Terz'Ordine di San Francesco. È probabile che sia stato fondato durante il periodo del Regno Longobardo da alcuni missionari pavesi, ma di sicura origine orientale poiché in quest'eremo esistevano tradizioni prettamente bizantine, come la pesatura dei bambini. Sul lato dell'Evangelo si apre una porticina che dà accesso alla grotta profonda una decina di metri: era il luogo di raccoglimento del Beato Geremia Lambertenghi».

Interventi poetici e visita guidata

Questo cammino ha un legame forte con la storia della poetessa Alda Merini, i cui nonni, rispettivamente un conte di Como e una contadina di Brunate, si conobbero grazie alla realizzazione della mulattiera. Giovanni Merini fu diseredato dalla famiglia per questo matrimonio interclassista e si stabilì a Brunate con la moglie Maddalena Baserga. Qui fondò nel 1885 la Società di Mutuo Soccorso ancora attiva. Pare che la poetessa usasse spesso lamentare problemi di salute («Il mio cuore è attaccato a un filo», ripeteva), finché un giorno un parente la zittì con questa battuta diventata proverbiale in famiglia: «Ma va là, ché il tuo cuore è attaccato al cavo della funicolare!». Questo legame tra il cuore di Alda Merini e la "Passeggiata del cuore" sulla salita San Donato, sarà ricordato da Pietro Berra, giornalista, poeta e presidente del Premio Merini, che guiderà l'intero percorso, accompagnando il cammino con aneddoti legati al luogo e ai personaggi che lo hanno frequentato e con poesie scelte, sul tema cardiaco in senso lato, tratte dai libri di Alda Merini e dalla propria recente raccolta "Ode al vento (una historia de Antipodas)", un canzoniere d'amore che dalla Salita San Donato spazia fino al Cile.

DOMENICA 25 SETTEMBRE

COMOCUORE IN BICICLETTA - XXII EDIZIONE

Si svolge la tradizionale manifestazione Comocuore in bicicletta, giunta quest'anno alla 22^a edizione, percorso cicloturistico di 16 chilometri - Memorial Gino Ricci. Come sempre la passeggiata su due ruote è una non competitiva con partenza da piazza Cavour.

3^a EDIZIONE TROFEO CITTÀ DI COMO MEMORIAL GIANNI MAZZOLA

Gara ciclistica di carattere competitivo che prevede la chiusura del girone nella mattinata per consentire il transito degli atleti. Si tratta di una gara Acsi (junior - senior - veterani) su un tracciato di 2,9 chilometri in città da ripetersi 20 volte, organizzata d'intesa con il Gruppo Sportivo Veroca.

BIMBIMBICI

Un minicircolo all'interno delle mura cittadine, riservato ai bambini, della lunghezza di 3 chilometri.

DIMOSTRAZIONI RCP

In piazza Cavour dalle 10 alle 12 prove e dimostrazioni di RCP (rianimazione cardiopolmonare) a cura della Croce Rossa Italiana Comitato Provinciale di Como.

LUNEDÌ 26 SETTEMBRE 15.30 - 17.30

PORTE APERTE IN SEDE

Valutazione spessore intima carotidea A.A.A. Cercasi - Screening dell' Aneurisma dell'Aorta Addominale

Lo screening consiste nella valutazione ecografica dei diametri dell'aorta addominale da parte di specialisti radiologi e cardiologi ed è riservato ai soggetti di età superiore ai 60 anni.

MARTEDÌ 27 E GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE 9.30-11.30

PORTE APERTE IN SEDE

Le infermiere volontarie della Croce Rossa Italiana Comitato di Como saranno presenti per effettuare i tradizionali controlli. I cardiologi saranno a disposizione per informazioni sulle malattie cardiovascolari e sugli stili di vita corretti per una efficace prevenzione.

In sede valutazione del rischio cardiovascolare globale attraverso il controllo dei valori di:

• Colesterolo • Glicemia (se a digiuno) • Pressione arteriosa

Al termine delle sedute verrà estratto, tra tutti i partecipanti, un misuratore di pressione di ultima generazione.

10.000 passi al giorno per stare in forma

6 È la più semplice delle attività fisiche ma regala benefici straordinari contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress. L'obiettivo sono 10 mila passi al giorno, ma anche 400 metri in più fanno la differenza. Ecco come arrivarci.

Noi italiani non abbiamo ancora acquisito una cultura dell'attività fisica come altre nazioni europee, nelle nostre scuole l'educazione fisica è una Cenerentola, le strutture sportive sono spesso carenti, la frequentazione di palestre e piscine è roba per pochi appassionati o per il panico da prova costume prima dell'estate. Tuttavia i segnali positivi ci sono, iniziamo a crearci gli anticorpi contro la sedentarietà. Ancora più semplice è uscire di casa e camminare. Quest'attività solo apparentemente banale permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute con controindicazioni praticamente inesistenti.

Come un farmaco - Camminare aiuta a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" (o LDL, lipoproteine a bassa densità che trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule di tutto l'organismo) e alzare quello "buono" (o HDL, lipoproteine ad alta densità, che portano il colesterolo in eccesso dai tessuti corporei verso il fegato che ha il compito di smaltirlo). Camminare aiuta ad abbassare la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo 2, a tenere il peso nei limiti desiderabili. Una passeggiata di un'ora a 4 chilometri all'ora, ad esempio, fa spendere fra le 100 e le 200 calorie e fa bruciare almeno 6 grammi di grasso; se si accelera, si bruciano più calorie in minor tempo, ma si consumano più carboidrati e meno lipidi (la stessa persona che cammina un'ora a 6 chilometri all'ora consuma 3 grammi di grasso).

Meno stress e più buonumore - Aspetto non meno importante, aiuta a migliorare l'umore, bilanciando gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata. «Fare due passi dopo cena, a ritmo sostenuto ma senza sudare, è un'abitudine che ha un'efficacia cardiovascolare e neuropsicologica incredibile» spiega Carlo Cipolla, direttore dell'unità di Cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. «Quest'attività - prosegue Cipolla - crea una condizione di

vasodilatazione che dura a lungo, anche tutta la notte, e funge da potente ipertensivo e antistress».

Quanto camminare? - Qualche anno fa l'Organizzazione mondiale della sanità lanciò lo slogan dei "10.000 passi al giorno" per stare bene. Tradotto in distanza fanno circa 7 chilometri. Sembra moltissimo, ma se si pensa che una persona, in una giornata qualunque, guardando le vetrine, buttando la spazzatura, passando l'aspirapolvere, compie 5.000 passi (tre chilometri e mezzo), l'obiettivo è tutt'altro che impossibile. Un po' più di fatica spetta ai sedentari, che mediamente compiono 2.000-2.500 passi, ma sono anche coloro che più possono beneficiare di piccoli progressi, come 400 metri in più al giorno. La differenza, incoraggiano gli esperti, si vede già con 150 minuti alla settimana di esercizio leggero, meno di mezz'ora al giorno, anche suddivisa in tre passeggiate da 10 minuti: fare una fermata di bus a piedi, andare a comprare il latte, portare il bambino a scuola senz'auto, uscire in pausa pranzo. L'unica regola è, appunto, la regolarità.

COMOCUORE E ARTSANA ALL'OPEN D'ITALIA DI GOLF DAL 15 AL 18 SETTEMBRE



L'Open d'Italia maschile è la più grande "vetrina", sul piano nazionale e internazionale, del golf tricolore. Si gioca dal 1925 e, con l'esclusione delle edizioni non disputate durante la guerra e negli anni 60, nel 2015 ha festeggiato il suo 72° anniversario con un Open di grande spessore. La prossima edizione, che andrà in scena al Golf Club Milano dal 15 al 18 settembre 2016, avrà una forza attrattiva di grande impatto con un montepremi da 3 milioni che toccherà i 7 milioni dal 2017 fino al 2027. L'ultima edizione del 72° Open d'Italia lascia in eredità un altro grande successo organizzativo, come già avvenuto nel 2014. Il Golf Club Milano, infatti, è stato ancora una volta il teatro di un evento di alto profilo, capace di richiamare l'attenzione di 50.000 spettatori nelle quattro giornate di gara, bissando, anzi superando il record dei 35.000 dell'anno precedente. Comocuore sarà della partita: grazie all'aiuto di Artsana e del suo inconfondibile marchio Pic, la nostra associazione avrà uno spazio proprio nello stand di Artsana ed effettuerà dimostrazioni di RCP (rianimazione cardiopolmonare) e misurazione della pressione arteriosa a tutti quanti ne faranno richiesta. Una vetrina importante e prestigiosa, dunque, per Comocuore che continua nella sua opera di prevenzione e diffusione del proprio messaggio anche al di fuori dei confini provinciali.

 **frilab's**
ARTIGIANO ORAFO



- Gioielli su Misura
- Lavorazione gemme rare e preziose
- Vendita diretta e riparazioni di ogni genere

Como - via Giovanni Minzoni, 4 - Tel. 031-306170 - www.frilabs.it  





Abbigliamento Uomo e Donna

Via B. Luini, 10 - Como - tel. 031 269029
www.sevesoabbigliamento.it

Girovagando: il piatto forte è l'Argentina

Un autunno-inverno pieno di tanti luoghi da scoprire: Girovagando, infatti, ha messo a punto un programma davvero interessante nel quale spiccano le due settimane in Argentina. Un'occasione fantastica per conoscere da vicino le bellezze naturali di questo affascinante Paese. Ecco le proposte per fine 2016.

ANNECY E GINEVRA

Un fine settimana intenso, ma sicuramente di alto profilo è quello programmato per i giorni **8 e 9 ottobre**, che vedrà quale meta la cittadina di Annecy e poi Ginevra. Annecy, soprannominata la Venezia della Savoia, città d'arte con una splendida unità architettonica e ricca di suggestivi canali, si raggiungerà in pullman privato attraverso il traforo del Monte Bianco. La giornata si svilupperà poi con la scoperta del grazioso centro storico, animato dalla tradizionale festa del "ritorno agli alpeggi". Dopo il pernottamento, la mattina seguente è prevista la partenza per Ginevra, con tour panoramico del quartiere delle istituzioni internazionali. Città dell'orologeria di lusso, della scienza e del CERN. L'essere stata scelta, nel Novecento, come sede di importanti istituzioni internazionali, ha confermato il suo carattere cosmopolita: un tempo scelta per la sua tolleranza dai profughi religiosi, è oggi città d'adozione di numerosi residenti stranieri, cui si aggiungono i francesi che ogni giorno varcano il confine.

ARGENTINA

Come abbiamo già avuto modo di segnalare, il viaggio "clou" del 2016 sarà l'Argentina che si svolgerà **dal 27 ottobre al 10 novembre**. Un lunghissimo tour alla scoperta degli angoli più suggestivi dell'immenso Paese dell'America Latina, capace di coinvolgere il visitatore grazie alle sue bellezze naturali e alle sue contraddizioni. Il viaggio prevede una prima tappa a Buenos Aires per conoscere i luoghi più rappresentativi della città: Plaza de Mayo, il quartiere La Boca, "Caminito", una strada dichiarata museo, San Telmo, la parte più antica della città, e Puerto Madero. Dopo questo primo assaggio della capitale, dal giorno successivo si inizia il tour vero e proprio con l'escursione ai versanti argentini e brasiliano delle famose cascate di Iguazú con altezze fino a 70 metri, lungo 2,7 chilometri del fiume Iguazú. Si ammirerà la "Garganta del Diablo" ("Gola del diavolo"), una gola a forma di U profonda 150 metri e lunga 700 metri, che è la più imponente e segna il confine tra Argentina e Brasile. Ancora in volo per raggiungere El Calafate con una giornata dedicata alla scoperta del Parco Nazionale Los Glaciares, un santuario ecologico dove ghiacciai, laghi e foreste si estendono su una superficie di circa 600 ettari. Per



raggiungere il Parco nazionale si attraversa una suggestiva zona di selvaggia steppa patagonica. Altra tappa sarà il Lago Argentino dove si raggiungerà il ghiacciaio Upsala, per ammirare la sua maestosa imponenza e proseguimento fino ai ghiacciai Spegazzini e Heim. Di seguito Ushuaia con visita di mezza giornata al Parco Nazionale Terra del Fuoco, in cui si potrà apprezzare il fantastico paesaggio ed il caratteristico bosco australe della regione andino-patagonica. Nei giorni successivi si visiteranno Puerto Madryn, Penisola Valdes, Estancia San Lorenzo. Una intera giornata sarà dedicata alla visita della Penisola di Valdes, una riserva naturalistica popolata da diverse specie di uccelli, leoni ed elefanti marini. Prima di rientrare in Italia, giovedì 10 novembre, vi sarà ancora tempo per approfondire meglio la conoscenza di Buenos Aires.

MERCATINI DI NATALE

Nella programmazione di Girovagando non poteva mancare uno degli appuntamenti classici di dicembre: i mercatini. Comocuore ha organizzato per i giorni **11, 12 e 13 dicembre** un viaggio in Alta Austria verso il meraviglioso lago di Saint Wolfgang, nella zona del Salisburghese, e l'elegante borgo che ospita un romantico mercatino che occupa le vie pedonali del centro storico con casette di legno addobbate e cariche di oggetti natalizi. Ulteriore tappa del viaggio sarà Kaiservilla una residenza estiva della famiglia imperiale posta a Bad Ischl, divenuta nota nell'Ottocento per essere la residenza preferita di Francesco Giuseppe d'Austria e di sua moglie, l'imperatrice Sissi.

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE SUI VIAGGI PROPOSTI
DA GIROVAGANDO E PER PRENOTAZIONI
RIVOLGERSI A COMOCUORE (tel. 031-278862)
OPPURE A ONIA (cell. 3383047375)**



**"Premiata Macelleria
DINO GATTI"**

COMO - via Adamo del Pero, 30
tel. 031/270.416

CONCERTO BENEFICO AL SOCIALE



Un altro appuntamento da non perdere destinato agli amici di Comocuore è quello in programma sabato 26 novembre al Teatro Sociale quando, d'intesa con l'associazione Como Classica, si terrà un grande concerto di musica classica con un'orchestra d'archi e diversi solisti fra cui il pianista Bruno Canino e il violinista comasco Davide Alogna. Ospiti della Charity Gala saranno l'Orchestra Veneta Malipiero, il direttore d'orchestra Franz Schottky e, come detto, i solisti Davide Alogna (violino), Bruno Canino (pianoforte), Stefano Maffizzoni (flauto). Si tratta di un evento prestigioso per l'eccellenza della proposta artistica, pensato appositamente per i soci di Comocuore da Como Classica, associazione molto ben radicata sul territorio che ogni anno organizza con grande successo due stagioni concertistiche in collaborazione con l'Unione dei Comuni Terre di frontiera da cui è nata la rassegna "Autunno in musica". Il programma della serata prevede l'esecuzione del Doppio concerto per pianoforte, violino e orchestra di Felix Mendelssohn, la Sinfonia per orchestra d'archi sempre di Mendelssohn e infine il Concertino per flauto, pianoforte e orchestra di Cécile Chaminade.

Per informazioni e ulteriori dettagli
sede di Comocuore, in via Rovelli 8.

LO STAND DI COMOCUORE A ORTICOLARIO

Dal 30 settembre al 2 ottobre 2016 si terrà l'ottava edizione di Orticolario, l'evento dedicato alla passione per il giardino e alle sue capacità di trasmettere emozioni esprimendo bellezza ed eleganza. Comocuore sarà presente all'iniziativa con un proprio stand nel quale verranno proposti prodotti toccasana per il nostro cuore, oltre a materiale informativo e divulgativo. Vi aspettiamo numerosi!

IL GRAZIE DI AREU

Si è rivelato un grande successo l'incontro aperto a tutti svoltosi mercoledì 18 maggio alle 17,30 nella Sala Bianca del Teatro Sociale in via Bellini su "La sicurezza in città e nei luoghi dello sport". È stata l'occasione per fare il punto riguardo alla defibrillazione in Lombardia e alla situazione negli impianti sportivi con una serie di qualificati interventi. Dopo l'introduzione da parte del presidente di Comocuore, dott. Giovanni Ferrari, si sono avuti gli interventi del dott. Alberto Zoli, direttore generale di Areu Lombardia, del dott. Mario Landriscina, direttore del dipartimento emergenza, rianimazione e anestesia ASST Lariana, oltre alla lectio magistralis del prof. Peter Schwartz, direttore Centro per lo studio delle aritmie cardiache di origine genetica dell'Istituto Auxologico di Milano. Particolarmente gradita la presenza dell'ex campione di calcio dell'Inter Beppe Baresi che ha portato la sua testimonianza in termini di prevenzione, evidenziando l'importanza di organizzazioni come Comocuore, e di attenzione al problema della sicurezza sui campi di gioco da parte delle società sportive. Al termine della sessione scientifica si è svolta la cerimonia di consegna di 57 defibrillatori acquistati grazie alla raccolta nelle filiali di Intesa Sanpaolo presenti in Lombardia. La gran parte dei nuovi defibrillatori, ossia 31, è stata consegnata a Enti, società sportive e aziende individuati fra i clienti di Intesa Sanpaolo che hanno acquistato le noci e indicato la preferenza per la destinazione del defibrillatore, mentre altri 15 sono stati direttamente consegnati ad Areu. Infine altri 11 Dae inseriti in una teca direttamente collegabile al sistema di emergenza e quindi adatti al posizionamento esterno sono andati ad altrettanti Comuni della Lombardia.



Sede dell'Associazione
via Rovelli 8 - Como
tel. 031 278862 - fax 031 3302831
email: info@comocuore.org
Orari di apertura: dal lunedì al venerdì
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18
sabato dalle 10 alle 12

Comocuore Onlus

Presidente: Giovanni Ferrari
Presidente onorario: Emiliana Viganò
Vice presidente: Santo Zerboni
Consiglieri: Gianluca Botto, Gianstefano Buzzi,
Alessandro Colombo, Giovanni Corrado, Mario
Landriscina, Angela Chianese,
Franco Peronese, Sergio Baccaglioni

Comocuore Informa

Direttore Responsabile: Antonio Marino
Direttore Scientifico Giovanni Ferrari;

Redazione e amministrazione
via Rovelli, 8 - Como

Progetto grafico e impaginazione
Alice Fattorini - BonBon Design
Stampa: Gruppo Stampa GB - Cologno Monzese

Stampa periodica d'informazione
dell'Associazione Gianmario Beretta
per la lotta contro l'infarto - Reg. Tribunale
Como n. 10/91 del 17/4/91